

# バレトン Balletone (10月~12月)

バレトンとは、フィットネス、バレエ、ヨガを統合させた新感覚エクササイズ。  
脂肪燃焼、筋力UP、ダイエット、柔軟性の向上などが期待できます。



お申込み  
随時受付中!!



**場 所：** 2階スタジオ

**目 時：** 10月...14,28 11月...4,18  
12月...9,23  
全6回 月曜日【10:30~11:30】

**受講料：** 4,620円 (全6回)  
1回：990円

(当日のお支払い、何回でも参加可能)

**対 象：** 一般 (高校生以上)

**申 込：** 9月16日(月)8:30より受付開始



琴美 4歳からバレエを始め、  
2018年からロシアに留学  
現在はインストラクターとして活動

バレエ未経験、初心者でも大丈夫！  
シンプルな動きをリズムに合わせて  
楽しく身体を動かしましょう☆

- 動きやすい服装、飲み物、タオルを持参してください。  
(足裏を感じて欲しいため裸足推奨)
- 定員は20名です。(先着順) 満員の場合はキャンセル待ちとなります。
- 1回参加の方は、空きがあれば開催日1週間前の8:30から前日まで  
WEB予約可能！当日は窓口のみで予約不可となります。

※お申込みの際にご提供いただく個人情報は、  
厳重に管理いたしますが、当グループ主催  
イベントに関するご連絡をする事がありま  
すので、あしからずご了承ください。

健康増進施設サンテさかど

TEL：049-280-7111



〒350-0269 坂戸市にっさい花みず木1-3  
<https://shisetsu.mizuno.jp/mss-7582>

- 開館時間 8:30~22:00
- 営業時間 9:00~22:00  
(プールのみ10:00~21:00)
- 休館日
  - ・火曜日 (祝日の場合、翌日の祝日以外の日となる)
  - ・年末年始 (12月29日~1月3日)